



# 健康情報の見極め方と向き合い方

大野 智 Ohno Satoshi 大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座

がん患者の診療に携わる傍ら、正確で分かりやすい健康・医療情報の発信に取り組む。朝日新聞デジタル「アピタル」での連載のほか、厚生労働省委託事業による「統合医療」情報発信サイトの作成に従事。

## 正確で信頼できる健康情報とは？

健康や医療に関する情報は、どのような方法(研究デザイン)によって導き出されたものかによって正確さや信頼性が異なってきます。結論から述べる、「ランダム化比較試験」と呼ばれる方法によって得られた結果が最も信頼性が高いと言われています。ランダム化比較試験とは、研究対象となる人をランダム(無作為)に振り分けて、一方には評価しようとしている治療法を行い、もう片方には異なる治療法を行って比較検討する研究デザインです。これは、医薬品の効果を検証するための世界共通の考え方で、最も適正に評価する方法として広く採用されています。ですが、皆さんが目にしたたり耳にしたたりする情報の多くは、「経験談・権威者の意見」などのデータの裏付けのない主観に基づくものだったり、細胞や動物を使った「実験室の研究結果」だったりすると思います。また、そもそも「ランダム化比較試験」という用語を初めて聞いたという人もいるかもしれません。そのため、消費者の立場からすると、情報を見極め活用する力(情報リテラシー)を身に着ける必要があります。

情報の見極め方のコツやポイントとして、厚生労働省委託事業として筆者が作成にかかわった『統合医療』情報発信サイト(<http://www.ejim.ncgg.go.jp/>)内にあるコンテンツ「情報を見極めるための10か条」をご覧ください(☒)。今回は、この10か条に関連して情報を科学的に見極めるためのクイズを出しますので、ぜひ、

## ☒ 情報を見極めるための10か条

情報を見極めるための10か条	
1	「その根拠は？」とたずねよう
2	情報のかたよりをチェックしよう
3	数字のトリックに注意しよう
4	出来事の「分母」を意識しよう
5	いくつかの原因を考えよう
6	因果関係を見定めよう
7	比較されていることを確かめよう
8	ネット情報の「うのみ」はやめよう
9	情報の出どころを確認しよう
10	物事の両面を見比べよう

資料：「統合医療」情報サイトより抜粋

「○」か「×」かを考えてみてください(行動そのものを否定するものではありません)。

## 【問題】

- 1) 「細胞実験」「動物実験」の結果を鵜呑みにして商品を購入した。
- 2) 「私の病院で、この治療法を続けている人は100%必ず治ります」との表示は本当である。
- 3) 有効成分が「1g」と「1000mg」と表示されている商品。「1000mg」のほうが量が多い

と思い購入した。

- 4) 「このサプリメントでダイエット成功！」という広告記事を見て商品に飛びついたことがある。
- 5) 「毎日ジョギングをしたら風邪を引かなくなった」と言っている人に「本当にジョギングだけ？他にも原因はない？」とツツコミを入れた。
- 6) 雨乞いをして雨が降ったら、それは雨乞いの効果だと思う。
- 7) 「このサプリメントを飲んだら病気が治った」それって本当？
- 8) 個人のブログ記事に書かれていた、聞き伝えの内容を信頼してしまう。
- 9) メディアや書籍で商品の宣伝を行う広告塔のような医師はいる？
- 10) 健康食品は食品だから、どれだけ食べても大丈夫である。

**【解答】**

- 1) ×：「細胞や動物で効いた」ということは、ヒトでも効果があることを意味しているわけではありません。
- 2) ×：その治療法で治らなかった人は医師のもとを去っている可能性があります。
- 3) ×：同じ意味でも、数字の見せ方によって印象が異なることがあります。
- 4) ×：サプリメントを利用した全体の人数を踏まえ、その割合を知ることが大切です。
- 5) ○：ほかにも風邪を引かなくなった原因があるかもしれません。
- 6) ×：「たまたま天候が変化しただけ」の可能性がありますが。見せかけの因果関係には気をつけましょう。
- 7) ×：「サプリメントを飲まなくても病気が治った」可能性があります。
- 8) ×：できる限り、もとの情報(出典)を確認

していきましょう。出典が明らかではない情報には注意しましょう。

- 9) ○：その医師は会社から(多額の)宣伝料をもらっているかもしれません。
- 10) ×：食品とはいえ過量摂取のリスクがあります。

ただ、いくら情報を見極める力を身に着けても、逃れることのできない人間の認知バイアス\*1の問題があります。例えば、情報を伝えられる際に、表現のしかたや言い回しによって、受け取り方が異なってくることがあります。クイズにも取り上げましたが、有効成分が「1g」と「1000mg」と表示されていたら、何となく「1000mg」のほうが量が多いように感じた人が多かったのではないのでしょうか。この例以外にも、健康情報には、さまざまな心理効果がしくまれており、人の認知バイアスを誘導しているケースが多くみられます。

**● 人は第三者からの意見に影響を受けやすい**

企業が自社製品を自画自賛するより、その製品を使った第三者による評価のほうが情報の信頼性が高く感じるのではないのでしょうか？そのため、宣伝・広告には、「お客様の声」や「モニターの感想」など、数多くの経験談・体験談が掲載されています。また、芸能人やスポーツ選手が使用体験を述べているのも、この心理効果をねらったものと考えられます。

**● 権威者の意見は無条件に従いやすい**

宣伝・広告には「医学博士」「大学教授」などの権威を身にまとった専門家がしばしば登場します。人は権威のある者の言動には無意識に従ってしまう傾向があり、この心理効果をねらっているものと考えられます。

**● 人は流行に流されやすい**

「今、大流行」「巷で大人気」という言葉をみると、不思議とその商品が良い物に見えてくるこ

\*1 直観や先入観、自らの願望やこれまでの経験、他人からの影響によって論理的な思考をゆがめられてしまうこと。

とがないでしょうか？人は流行しているものに対して好意的にとらえる傾向があります。さらに、周囲の人間と同じ行動をしていると安心し、逆に自分だけが違う行動をしていると不安になる傾向もあります。その揺れ動く心理を巧みに応用したものだと考えられます。

### ● イメージで人は錯覚しやすい

「鉄100kg」と「綿100kg」だと、「鉄100kg」のほうが重いような印象を受けませんか？ほかに「ビタミンCを200mg配合」と書かれるより、「ビタミンCがレモン10個分！\*2」と書かれたほうが、ビタミンCが多く含まれているような印象を受ける、そんなことがないでしょうか？このように、同じ重さなのに、イメージだけで「重そう」「多そう」と錯覚してしまう心理効果を応用した宣伝・広告は数多くあります。

このような心理効果は、誰しもが持っているものです。つまり、人がだまされないようになるためには、人間が持つ心理効果に逆らうことが求められてきます。ですから、「人はもともとだまされやすい」と言うのが本来の姿なのかもしれません。逆説的な説明になるかもしれませんが、人が情報にだまされないようになるためには、「人はもともとだまされやすい」ということを常に意識しておくことが重要なのだと思います。

## 健康食品のウソ・ホント

ここで、話題を健康食品に移し、食品の表示に関する話に触れておきたいと思います。日本では、機能性が表示できる食品は、保健機能食品(特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品)のみになります。裏を返せば、保健機能食品以外の食品は、カプセルや錠剤の形状をしても一般食品に分類され、機能性を表示すること

はできません。さらに、保健機能食品も含め食品全般に該当することとして、病気の治療や予防を目的とした表示は原則認められていません\*3。ですから、これらの食品は医薬品でない以上、「病気が治る」などといった表示は認められていません。

「中性脂肪が気になる方に」と表示された特定保健用食品・機能性表示食品のケースを考えると、有効性を検証するランダム化比較試験において、研究対象者\*4は12週間後に中性脂肪の値が平均で0mg/dL程度低下したという結果が示されているのが一般的ですが、ここで重要なのは「1回だけ飲んで効果が継続するわけではない」「効果は小さい(薬のような効果はない)」という点になります。さらに、全員が同じ効果を得られるわけではなく、個人差もあります。ランダム化比較試験によって有効性が立証されたとはいえ、その効果の意味するところは『限られた条件の人が、臨床試験と同じ方法で利用したときに、比較のおだやかな効果を得られる可能性がある』ということになります。

本来、健康の維持増進のために必要なのは、適切な食事、適度な運動、十分な休息です。そして、特定保健用食品や機能性表示食品などの保健機能食品には「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」との文言が必ず記載されています。これは、保健機能食品が、普段の日常生活に気を配り行動変容を起こすきっかけとしての役割を担っていることにほかなりません。ですから、既に日々の生活において、バランスのとれた食生活が実践できているのであれば、保健機能食品をはじめ健康食品を使わないという選択肢は常にあることを念頭に置いたうえで、上手に向き合ってもらえたらと思います。

\*2 清涼飲料業界では、「清涼飲料水に添加されたビタミンC量をレモン果実の個数により表示する場合には、レモン果実1個あたり「20mg換算」を基準とすることが適切である。」としている。(一般社団法人全国清涼飲料連合会のホームページより)

\*3 例外として関与成分の疾病リスク低減効果が医学的・栄養学的に確立されている場合には、特定保健用食品(疾病リスク低減表示)で表示が認められる。

\*4 正常高値域およびやや高め(120~199mg/dL)の人が対象。高脂血症などの病気の人は対象外。